Chart A & B

નકશા એ અને બી (A & B)ની સમજણ.

ચારત A એ

થોડીક સાદી કસરતો જે જાગ્રત થતાં બીછાનામાંજ કરવાથી અંગમાં શક્તિ અને જોશ આવે છે, તેમજ આંતરડાંઓ (Bowels)ને તેજ કરી કબજીઆત દુર કરે છે.

સહવારે ઉંઘમાંથી બીદાર થતી વેળા થોડાકજ મરદો યા ઓરતોને શરીરમાં ઠીક લાગતું હશે, મોટે ભાગે સઉ કોઇને આંગમાં સુસ્તી ભરાઇ રહે છે અને ઉઠવા ગમતું નથી. નિયમીત હાલતોમાં, કદાચ જેઓ પુરું તનદોરસ્તી ભોગવતા હોય તેઓનાં બાબમાં એમ થાય છે એ બોલવું ખરું નથી, તો જો કે જેઓ કુદરતના કાયદાને અનુસરીને રહેવાની સંભાળ લે છે તેઓને પણ, સહવારના પહેલા એક યા બે કલાક સુધી અંગમાં સુસ્તી રહે છે. આટલું છતાં જો થોડોક વખત જરાક ચોક્કસ ધ્યાન રાખી, આ સુસ્તીને અંગમાંથી કાઢી નાખવાને મહેનત લઇએ તો આપણે ઘોરા જેવા ચાલાક બીછાનેથી ઉઠી આપણી દિવસની ફરજોમાં આસાનીથી તુરતજ બજાવવાને શક્તિવાન થઇએ. અને એ યાદ રાખજો કે પેલી હેવાતી માનીતી ચીજો ચાહ અથવા કોફી પીવા, વગર થઇ શકે છે.

ઘણીક તેમાં આજના પશ્ચીમ તરફની રીતભાત મુજબ ચાલનારાઓ કહે છે, "આ મારેથી ચાહ યા કોફી કે કોકો લીધા વીના રહેવાયજ નહીં." ઘણી કોઇ તો કહે છે કે "મારેથી નાસ્તો લીધા વીના રહેવાય નહીં." ને કાંઇ કામકાજ થાય નહીં. એની અસર ખુલ્લી છે, પણ તેનું કારણ કુદરતના ભેદોમાંનો એક ભેદ છે—ઘણાંક, જેમને સહવારે ઉઠયા કે તુરતજ કાંઇક ગરમ પીણું પીવુંજ જોઇએ તેઓ એવું માને છે કે તેથી શરીરમાં તેજી આવે છે, નથી તેઓ" અથવા કોફીનું પાણી પીએ

અને ત્યાર પછી જ્યાં સુધી "નાસ્તો" કરે નહીં ત્યાંવેર જાણે મયલા હોય તેમ સુસ્ત જેવા કરે છે. પેલી ચાહ-કૉફી પેટમાં જવાથી હોજરીમાં જે ઝેર રાતનું થયલું હોય છે તેને પીગળાવે છે અને તેથી પેલી સુસ્તીની અસર આસ્તે આસ્તે નરમ પડે છે.

જેઓએ "ફીઝીકલ કલ્ચર" આગળ નહીં વાંચ્યું હતું તેઓને એવોજ ખ્યાલ હતો કે સહવારે જે માથાંનો દુખાવો અથવા ભેજાંની કામ કરવાની શક્તિમાં જે સુસ્તી લાગતી હતી તે નાસ્તો પાણી નહીં લીધાથીજ થતું હતું. પણ હવે તેઓએ જાણ્યું છે કે, સહવારે નાસ્તો લેઓ, યા ન લેઓ છતા જો તમારી હોજરીમાંથી સાફ કરી બાહેર કાઢો તો તમો તમારા દિવસની શરૂઆતથીજ અંગમાં તેજી અને ખુશમીજાજી લાવી શકો. આ લાવવાને માટે થોડીક નીચલી સાદી કશરતો કે જે બીછાના ઉપરજ થઇ શકે તેની વિગત આપીશું.

જુઓ ચાર્ટ A એ

આ કશરતોનો હેતુ એ છે કે તેઓ આંતરડાં (Bowels) ઓને સાફ કરી, ચાલાક બનાવે છે—સહવારે જેવી તમારી આંખ ઉઘડી ગઇ અને તમને લાગે કે આજે પુરતી ઉંઘ કાઢી છે, તેવાજ તમારે બીછાનામાં તદન સીધા થઇ જવું યાને પગ લાંબા કરી તમારી કુદરતી લંબાઇએ સીધા ચત્તા થઇ સુવું અને તે પછી લાંબા દમ (deep breath) ખેંચવો તે એવી રીતે કે પેટમાંનો (diaphragm) પડદો તમારી હોજરીને જઇને સખત રીતે આઠડે—આ કસરતથી તમને તુરત દેખાશે કે તમારી હોજરીમાં થોડાક એવા નાજુક ભાગો છે કે જેઓને તમોએ કદીપણ હીલવ્યા નથી—આ રીતે સાત કે આઠવાર લાંબા દમ ખેંચો, એટલે તમારી હોજરીમાં કાંઇપણ નબળા ભાગ યા સોજો હશે તે ઉતરી જશે આ રીતે દમ લેતાં તમો તદન સજાગરૂ થઇ જશો.

તે પછી (જો તમને કબજીઆત (constipation) ની આદત હોય તો ગરમ-ગરમ ઉ[illegible] પાણી, એટલું મો[illegible]

જાય શકે તેટલું બધું ગરમ પાણી એક મોટું તમલર ભરી પીવું અને તે પીતાં કદાચ સુગ લાગે અથવા ઉલટી જેવું થાય તો પણ પાછા હઠવું નહી, પણ જેટલું બને તેટલું પાણી પી જવું અને પાછા બીછાને પડવું-અને હવે તમારી હોજરીની અંદર-સફા થવાનું કામ શરૂ થશે. આથી કરીને હોજરી સાફ થશે, સહવારે માત્ર હાથ અને મોંહડું ધોઇ સાફ કરીએ છીએ તેટલુંજ પુરતુ નથી પણ હોજરીઓ પાણીથી સફા અને પવિત્ર થવી જોઇએ. હવે જો આપણને પેટની કબજીઆત ન હોય તોય આ ગરમ પાણી પીધાથી ઘણી સહેલાઇથી ઝાડો આવશે માટે જેઓને ઠીક લાગે તેઓએ પીવું અને નહીં તો પાણી પીયા વીના આગલ કશરતો ચાલુ કરવી એ પછી જેમ આગળ કહી ગયા તેમ બીછાના ઉપર તદન સીધા ચત્તા સુઇ હવાને અંદર લેવી, ને દમ ખેંચવા. લાબા (deep breathing) દમ લેવાય તેની થોડીક સમજ આપીશું.

મોહોડું બંધ કરીને, નાંક વાટે જેટલી હવા લઇ શકાય તેટલી લેવી, તે એવી રીતે કે છેક આખું પેટ, (દુલી abdomen) સુધા, ફુલાઇને જાણે મોટું થાય, એમ હવા અંદર જેમ બને તેમ આસ્તે આસ્તે લેવાનું કરવું, ને લેવાઇ રહ્યા કે પછી પાછો બાહેર, આસ્તે આસ્તે નાંક વાટેજ દમ કાઢવો અને એવી રીતે આઠથી દસ્વાર સુધી લાંબો દમ ખેંચી-પાછો બાહેર કાઢવો તેને લાંબો દમ (deep breathing) કહે છે. એનાં ફાયદા અમુલ્ય છે અને તે કેમ તે માટે વધું વિગત મારી "ડીપ બ્રીધીંગ"ની બુક જુવો.

આમ દમ લેવાથી પેટ (abdomen)નાં ગોટલાઓ બાહેર નીકલી પાછા અંદર જતાં હોય એવી હીલચાલ થઇને, તમારો હોજરીને પેલા ગરમ પાણીથી પરિપુર્ણ રીતે ધોઇ નાંખશે. અને પેટની અંદર તે પાણીની હલી ચલાવાનો અવાજ તમો સાંભળી પણ શકશો, પણ તેથી તમારે કશું ગભરાવું નહીં. કારણકે તે અવાજ એટલુંજ પુરવાર કરે છે કે

હોજરીની અંદર હવા (gases) રહેલો છે, અને તે "ગેસો" હવે બહાર જાય છે. હોજરીની હીલચાલો, આ હાલતમાં સુઈ રહી બે ત્રણ મીનીટ અથવા વધુ ચાલુ રાખવી; આ હીલચાલો પહેલાં જરા આપણને કઠંગી જેવી લાગશે, પણ થોડોક મહાવરો પડયા પછી આ મુશ્કેલી દુર થશે.

કસરત ૨ જી—એ પછી બીજી કસરત કરવી. સુતાં સુતાં, એક પગ ઉંચકી તેને ગુંઠણ (knee) આગલથા બે હાથોએ પકડી રાખવો, અને એક યા બે મીનીટ પછી તે છોડી બીજો પગ તેજ મુવાફેક પકડવો (જુઓ કસરત નાં. ૨)

કસરત ૩ જી—તે પછી ત્રીજી કસરત કરતાં પાછા ચત્તા સુઇ જવું બે હાથોએ માથા આગળના ઘોલીઆનાં કટેરા પકડવા ને એક બાજુનો પગ, બીજી બાજુ ઉપર જેમ આપણે એકકોર વાળીએ છે, તેમ પણ અરધુ અંગ ચતુજ રહેવું જોઇએ તેમ તે પગને લઇને ઘોલીઆની કોર આગળથી નીચે લટકનો રાખવો તેમ કરતાં ઉંધા થવું નહીં, પણ પગને બીજી ગમ બેતા અરધો બરડો જેટલો ખેંચાઇને ફરે તેટલુંજ ફરવું. એ પછી બીજો પગ એવી રીતે વાળવો (જુઓ કસરત નાં. ૩)

કસરત ૪ થી—એ પછી ચોથી કસરત બે હાથે ઘોલીઆના કટેરા મજબુત પકડી બેઉ પગો બરડા સાથે ઉંચે કરી છેક માથાં આગળનાં કટેરાને પોહોંચે તેમ ઉપર પગો લઈ જાઓ અને પાછા ત્યાંથી પગ ઉતારી સીધા (કસરત નાં. ૧) પ્રમાણે કરવાં અને બીજી વેળા પાછા પગ ઉંચકી, આગળનાં કરતાં સહેજ (૬ ઇંચ) વધુ (માથા) ઉપર લઇ જવો અને એમ ચાર પાંચ વખત કર્યા કરી છેલ્લે સઉથી ઉંચી ટોચે પગ લાગે તેમ કરો (જુઓ કસરત નાં. ૫)

કસરત ૬ થી—૬ થી કસરત માત્ર લાંબા સુઇ રહી—એક પગ અધર ગુંટી આગળથી ઉંચકી રાખવો એમ એક પછી બીજો અવાર નવાર ઉંચકયા કરવો અને આ કસરત જયાંવેર તમો સહેજ થાકી જાઓ ત્યાંવેર ચાલુ રાખો અને છેલ્લાં ૫ છો લાંબા દમ ખેંચી આ કસરત પુરી કરો.

આ કસરતથી તમારો આળસુ સુસ્તી ઉડી જશે અને દિવસે દિવસ તમારા અંગમાં તેજી અને શક્તિ વધશે અને વધુ ને વધુ સજાગરૂ ઉંઘ થઇ તમારા શરીરની નવીજ તનદોરસ્તી અને ખુશકારક હાલત થઇ પડશે કારણ કે એથી તુરત પેટ સાફ આવ્યા કરશે. જેથી શરીરનું ઝેહેર બાહેર નીકળી જશે તે સાદી પણ અસરકારક છે. એમ તમારી ખાતરી થશે. એથી તમારાં ઘણાં ઘણાં દરદો ને ફરીઆદો મટી જશે અને દીવસનાં તમારા બધાં કામો અને ફરજો ઘણી સહેલાઇથી તમો બજાવી શકશો. તેમાં ખાસ કરીને પેટની કબજીઆત દુર થશે માથાનો દુખાવો દફે થસે. ને રોજ સાફ ઝાડો આવ્યા કર્યાથી બીજાં ઘણાં દરદો આવતાં અટકશે.

ઉપલી કસરતો દરેક મરદ યા ઓરત, બુઢ્ઢાં ઓર જુવાનથી છેક નાનાં બચ્ચાં પણ કરી શકે અને ફાયદા મેળવી શકે—માત્ર મન ઉપર લઇ તે કરવી જોઇએ. બે ત્રણ દીવસ જરા ભારી લાગશે. પણ પછી ટેવ પડી જશે. એટલે તદન સાધારણ થઇ જશે.

કસરત નાં૦ ૫ જરાક મુશકેલ છે ને ભધાંથી પગો છેક ઉંચે ધોલીઆની કોરને લગાડી શકાય એમ નથી– પણ તેથી કાંઇ તે કસરત ન થાય કરી છોડી દેવી નહીં. પણ જેટલા પગો ઉંચે લેવાઇ શકાય તેટલા કરવા ને એમ બે ત્રણ વાર ઢીલચાલ કીધી એટલુંજ પુરતું થશે.

ચાર્ટ B બી

ખાસ બાનુઓ માટે કસરતો.

આ કસરતો છોકરીઓ તથા દરેક ઉમરે પુગેલાં બાઇ આદમીઓ કરી શકે અને ફાયદો મેળવી શકે.. નકશામાં જો કે "બેડ તાઇમ" યાને સુતી વેળાએ કરવા કહેલી છે પણ તે ખાસ યુરોપીઅન બાનુઓને લાગુ પડે છે, પણ આપણી તરફનાં બાઇઓ કોઇબી વેળા તે કરી શકે. સવારે, બપોરે યા રાત્રે, પણ ખાવાની પહેલાજ એટલે ભુખે પેટે કરવી ખાધા પછી તુરત કસરત કરવી નહીં.

કસરત નાં. ૧—માં પગની જે હીલચાલ છે તેથી પેટ અં પીંડુના ભાગમાં "મસ્લસે"ને ઘણી ફાયદ કરક છે, અને હાથની હીલચાલથી છાતી મજબુત થાય છે વીગત નીચે મુજબ.

જુઓ નાં. ૧, સીધા ઉભા રહી બેઉ હાથો ખભાથી સીધી લીટીની માફક લાંબા કરો.

અને તે પછી ડાબા પગનું ગુંઠણુ જેટલું ઉંચે લઈ જઈ શકાય તેટલું ઉંચુ કરો (જુઓ નકશો) તે પછી ડાબો પગ પાછો નીચો કરો ને ઉભા રહી, જમણો પગ ઉંચકો, અવી રીતે અવારનવાર એકપછી બીજો પગમાં ઉંચક મેળ, જયાંતેર પગમાં સહેજ ઠક લાગે ત્યાંતેર કર્યા કરો. જો કોઇને કસરતનો મહાવરો ન હોય યાને તદન સુસ્ત પડી રહેવાની ટેવ હોય તો તેણે થોડીકજ વખત આ કસરત કરવી, અને દીવસ જતાં જેમ જેમ આદત પડશે તેમ તેમ વધુ લાંબો વખત આ હીલચાલ કરવાનું બની શકશે.

કસરત નાં. ૨—સાધારણ રીતે શરીરને ચપળ કરવાને બહુ ઉપયોગી છે. સીધાં ઉભાં રહી, ડાબા પગનું ગુડણુ ઉંચકી, પછી માથુ અને બરડાને પછવાડે નમાવો અને બેઉ હાથોને તેઓની સાથે પછવાડે લઇ જઇ સીધા ઉપરજ રાખવા (જુઓ કસરત નાં. ૨) તે પછી ડાબા પગને જમીન ઉપર મુકી, જમણો પગ ઉંચકો, આ વખતે પગનો "ટો" અંગુઠો જમીન તરફ રાખવો.

કસરત નાં. ૩—જાંગનાં તથા કુલાંના ભાગોમાં માંશ વધુ હોય તેને ઓસારી નાંખવા માટે ઘણી ઉપયોગી છે,

બેઉ પગો થોડાક છેટે રાખી ઉભા રહો પણ અંગેઠા બે સામી બાજુ રાખવા (સીધા નહીં) બેઉ હાથોને આજુબાજુ સીધા કરવા (કસરત ૧ની મુવાફેક)ને નીચે વાંકા વળી જમણા હાથે, જમણા પગની ગુંઠી મજબુત પકડો ને ડાબો હાથ ઉપરજ સીધો રાખો તે પછી પાછા ઉભા થઇને ડાબા પગની ગુંઠી, ડાબા હથે મજબુત પકડો અને જમણો હાથ

નકશી ૩) એમ અવારનવાર એક પગને પકડી, બાજાને પ. . પણ તેમ કરતાં ઉભાં થાવેા ત્યારે ઘણેા વાર દમ ખાવેા નહીં પણ તુરતજ વાંકા વળી બીજા પગને પકડવેા. આ કશરતથી જાંગ મજબુત થશે.

કસરત નાં. ૪—અરડાની કરોડનાં મસ્લસેાને મજબુત કરવાની છે.

એક પગનાં ગુંઠણ વાળી તે ઉપર ઉભા રહેા ને બીજો પગ સામને ટેકી, જેટલેા પછવાડે બરડેા વળાએ તેટલેા વાળેા, ને બેઉ હાથેાને પણ પછવાડે સીધા રાખેા પણ તાઇટ નહીં છુટા ઝુલતાં રહે તેમ કરેા. આ કશરતથી ભાગ મજબુત થશે, અને હાથેાની હીલચાલથી છાતીનેા ભાગ મજબુત થઇ દેખાવમાં પણ વધશે.

કસરત નાં. ૫—કમરની ઉપરના ભાગને વાળવાની કસરત જેથી કમર રૂપાળી અને ઘાટમદાર થાય છે.

કમરની હેઠળનેા ભાગ, એટલે જાંગને પગ તાઇટ રાખી ઉભા રહેવું ને પછી હાથેા ઉપર કરી કમરની ઉપરનેા ભાગ જેટલેા બને તેટલેા, ડાબી ગમ ફેરવવેા, તે પછી પાછા સીધા થઇ જમણીગમ બરડાને ફેરવવેા, એમ અવારનવાર પાંચ સાત યા વધુવાર કરવું પણ એક બાજુ ફરીને દશ વીશ સેકન્ડ તેમજ ઉભા રહેવું.

કશરત નાં. ૬—બધાં સાંધાઓને શારી રીતે ખુલ્લાં કરવાની કશરત-જેથી ઠીંગણા માણસની સહેજ લંબાઇ પણ વધી શકે છે.

જરાક આંગલી ગમ ધસતા રહી ડાબા પગ ઉપર ઉભાં રહેવું અને જમણેા પગ પછવાડે અધર સીધેા રાખેા અને જમણેા હાથ પણ તેમજ પછવાડે સીધેા રાખેા, ડાબેા હાથ મેાહડાની સામને સાધેા ઉંચેા રાખેા, એમ જેટલેાવાર ઉભું રહેવાય તેટલું ઉભું રહેવું અને તે પછી જમણા પગ ઉપર ઉભા રહી ઉપલાની માફક ડાબા પગને અધર સીધેા પછવાડે રાખવેા એમ અવારનવાર ચારથી ૭ વાર યા વધુ બની શકે તેટલું કરવું આ શરીરને ખેંચીને લાંબુ કરવાની અસરકારક કશરત છે.

પ્રગટ કર્તા—બે. પી. આહન

હેલ્થહેામ સાંટ ક્રુઝ.

કસરતના નકશાઓનું લી .

સાદી ઓજાર વગર ઘરમાં કરવાની કસરતો.

મરદ તથા ઓરતો માટે

૧) કમરને મજબુત કરવાની કસરતનો નકશો—કીમત રૂ. આના ૩
૨) ગરદન—બાજુ વગેરે મજબુત કરવા માટે નકશો „ „ ૩
૩) સવારે બીછાનામાં લેવાની (કબજીયાત દુર કરવાની) કસરતનો નકશો (A) ઓરતો માટે ખાસ કસરતનો નકશો (B) બા. બને સાથે } ૪
૪) જોર-શક્તી મેળવવાની—ખાસ કસરતનો નકશો (C) રા. ઓરતો માટે ખાસ કસરતનો નકશો (D) ડા } બન્નેસાથે ૪
૫) શરીરને સંપુર્ણ ખીલવણી કરવાના ૬ નકશા સમજણ સાથે „ „ ૧૨
૬) દીપશ્વાસોશ્વાસ (Deep Breathing) લાંબો દમ લેવાની કસરતો „ „ ૬
૭) જાડા અંગને—પાતલું કરવાની કસરતો (Obesity) „ „ ૪

દવા વગરનો ડાકટર ભાગ ૨ જો. અથવા

અપવાસ—મનુષ્યને થતાં દરદોનું જડમુળ કાઢી શરીરને રોગ રહીત અને પવીત્ર કરવાનો, એકલો ખરો કુદરતી ઇલાજ.
તે કેમ, કયારે અને કેટલો કરવો તેની વિજ્ઞાનુસાર (સાયન્ટીફીક) સમજણ સેંકડો માણસોના જાતી અનુભવો, ચીત્રો સાથે કી. રૂ. ૨–૪–૦

નવી પુસ્તક છપાઇ છે.

હવા, તેના ગુણ, તંદરોસ્તી માટે તેની જરૂર ચીત્રો સાથે કીમત રૂ. ૦–૭–૦

એ. પી. માદન—હેલ્થ કલચર ડીપો.

તથા નેચર કયોર, સેનીટોરીયમ—સાંટાક્રુઝ.

Printed by PRABHUSHA'·KER NARBHERAM VYAS at the K A.'s The Surat J.in Engine Printing Press, Khapatia Chakla, Surat and Published by PARAMJI PIROJSHAH MADON at the Health Home Santa-Cruz.